

# Éveil & Résonance

## Exercice Pratique

# Accueillir une émotion difficile

### Lorsque l'émotion est trop forte...

Certaines émotions sont particulièrement inconfortables.

La peur.

La tristesse.

La colère.

La honte.

Notre premier réflexe est souvent de vouloir les faire disparaître.

Pourtant, plus nous luttons contre elles, plus elles ont tendance à persister.

### Exercice en 5 étapes

#### 1. Stopper quelques instants

Accorde-toi une pause.

Respire lentement.

Reviens au moment présent.



## 2. Nommer l'émotion

Complète la phrase :

"En ce moment, je ressens..."

---

---

## 3. Observer sans juger

Demande-toi :

Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps ?

---

---

---

## 4. Écouter le message

Cette émotion cherche peut-être à me dire :

---

---

---

## 5. Prendre soin de soi

De quoi ai-je besoin maintenant ?

- Me reposer
- Parler à quelqu'un
- Écrire
- Marcher
- Pleurer
- Respirer
- Demander du soutien

Autre :

---

---



## **Une phrase à retenir**

Je n'ai pas besoin d'aimer cette émotion.

J'ai simplement besoin de l'écouter.

